

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**Новоуральский технологический институт**  
филиал федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего  
образования «Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»  
**(НТИ НИЯУ МИФИ)**  
**Колледж НТИ**

---

Цикловая методическая комиссия естественнонаучных  
и социально-гуманитарных дисциплин

ОДОБРЕНО

Учёным Советом НТИ НИЯУ МИФИ

Протокол № 5 от 02 сентября 2025г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для студентов колледжа НТИ НИЯУ МИФИ,  
обучающихся по программе среднего профессионального образования

специальность 09.02.09

«Веб-разработка»

очная форма обучения

на базе основного общего образования

квалификация

разработчик веб-приложений

Новоуральск 2025

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
цикловой методической комиссии  
естественнонаучных и социально-  
гуманитарных дисциплин

Протокол № 8 от 01.09.2025 г.

Председатель ЦМК ЦМК ЕН и СГД

 И.А. Балакина

Составлен в соответствии с рабочей  
программой учебного предмета  
СГ.04 «Физическая культура» по  
специальности 09.02.09 Веб-  
разработка

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04  
«Физическая культура»– Новоуральск: Изд-во колледжа НТИ  
НИЯУ МИФИ, 2025. –15 с.

## АННОТАЦИЯ

Фонд оценочных средств предназначен для текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по специальности 09.02.09 Веб-разработка на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям программы подготовки специалистов среднего звена по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура». Комплектация фонда оценочных средств: паспорт, программа оценивания, оценочные средства для текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине, критерии оценивания. В паспорте фонда оценочных средств указаны: место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена, требования ФГОС СПО к результатам освоения учебной дисциплины, перечень формируемых компетенций, компоненты фонда оценочных средств

Разработчик: Назарова И.С., преподаватель ЦМК естественнонаучных и социально-гуманитарных дисциплин

Редактор: Назарова И.С.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».....</b>	<b>4</b>
<b>2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ.....</b>	<b>6</b>
<b>3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>8</b>
<b>3.1 Тестирование по разделам.....</b>	<b>8</b>
<b>3.2 Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий.....</b>	<b>9</b>
<b>3.3 Практические задания по разделам.....</b>	<b>9</b>
<b>4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....</b>	<b>14</b>
<b>4.1 Практические задания к зачету с оценкой.....</b>	<b>14</b>
<b>4.2. Критерии оценивания.....</b>	<b>14</b>

## 1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ СГ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Фонд оценочных средств является составной частью учебно-методических документов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка.

Фонд оценочных средств предназначен для проверки результатов освоения учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

Учебная дисциплина СГ.04 «Физическая культура» является обязательной частью социально-гуманитарного цикла (СГ.00) образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 09.02.09 Веб-разработка. Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 04, ОК 08, ПК 2.5.

### 1.1. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Уметь: – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной	Знать: – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни; – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной профессии; – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

	профессии / специальности – выяснять из беседы с заказчиком и понимать причины возникших аварийных ситуаций с информационным ресурсом; – применять установленные правила делового общения при общении с заказчиком;	– технологий межличностной и групповой коммуникации в деловом взаимодействии, основ конфликтологии.
--	---	---

Перечень формируемых компетенций в соответствии с требованиями ФГОС СПО:

Общие компетенции (ОК):

ОК.04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

ОК.08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ПК.2.5. Обрабатывать запросы заказчика в службе технической поддержки в соответствии с трудовым заданием.

Фонд оценочных средств по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура» включает оценочные средства для текущего контроля, оценочные средства для проведения промежуточной аттестации.

## 2. ПРОГРАММА ОЦЕНИВАНИЯ

№ п/п	Контролируемые разделы, темы учебной дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Вид оценивания
1	2	3	4
1	Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Тестирование
2	Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
3	Раздел 3. Волейбол	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Тестирование Наблюдения в ходе выполнения практических работ
4	Раздел 4. Баскетбол	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Тестирование Наблюдения в ходе выполнения практических работ
5	Раздел 5. Гимнастика	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
6	Раздел 6. Бадминтон	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
7	Раздел 7. Настольный теннис	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
8	Раздел 8. Лыжная подготовка	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ

№ п/п	Контролируемые разделы, темы учебной дисциплины	Контролируемые компетенции (или их части)	Вид оценивания
9	Раздел 9. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП)	ОК 04, ОК 08, ПК 2.5	Наблюдения в ходе выполнения практических работ
10	Промежуточная аттестация по учебной дисциплине	III семестр, IV семестр - зачет	
11		V семестр - в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой)	

### **3. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

#### **3.1 Тестирование по разделам**

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и формирование ЗОЖ

Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 216 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-15307-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 152 — URL: <https://urait.ru/bcode/539729/p.152>.

<https://urait.ru/quiz/run-test/0709F095-7709-42E7-BCD8-71B4A8C656AD/6933A51F-DCD4-4759-BB97-96CC00B0B2AB>

Раздел 3. Волейбол

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

<https://urait.ru/quiz/run-test/A6401A9F-580C-4F08-8531-17A33A2906D0/BF30F614-7572-4ECC-956B-F2CD9F567201>

Раздел 4. Баскетбол

Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). —

ISBN 978-5-534-18365-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 140 — URL: <https://urait.ru/bcode/534867/p.140>

<https://urait.ru/quiz/run-test/BB6A92BE-3CC0-4488-9EAD-DCEB955F0AAB/2D5EAE7D-DE8E-43D6-A6EA-3F4D7089495B>

### 3.2 Критерии оценки результатов выполнения тестовых заданий

В качестве критерия освоения материала учебной дисциплины берётся выполнение 50% заданий от их общего числа в тест-задании.

Для интерпретации результатов тестирования используется переводная шкала, с помощью которой результаты теста преобразуют в оценку знаний студентов по пятибалльной системе. Переводная шкала представлена в Таблице 1.

Таблица 1 – Переводная шкала для интерпретации результатов выполнения тест-задания

<b>% ошибочных ответов</b>	<b>Интерпретация результатов тестирования по 5-ой системе</b>
до 10%	отлично
от 15% до 25%	хорошо
от 25% до 40%	удовлетворительно
более 40%	неудовлетворительно

### 3.3 Практические задания по разделам

Раздел 2. Практические основы формирования физической культуры личности. Легкая атлетика.

Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.

Рассказать о технике низкого старта, стартового разгона и финиширования при беге на короткие дистанции.

Перечислите виды эстафет.

Участие в соревнованиях с индивидуальным зачетом.

## Нормативы

№ п.п	вид	юноши			девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 100м	15,2с	14,6с	14,2	18,2с	17,2с	16,2с
2	Бег 800м	3,35мин	3,15мин	3мин	-	-	-
3	Бег 500м	-	-	-	2,43мин	2,5 мин	2,10мин
4	Бег 1000м	4,10 мин	3,50мин	3,30мин	4,40 мин	4,20мин	4 мин
5	Бег 2000м	-	-	-	12,20мин	11,20мин	10,20мин
6	Бег 3000м	15,30мин	14,30мин	14мин	-	-	-
7	Прыжок в длину с разбега	3,70м	4 м	4,30м	3м	3,5м	3,90м
8	Прыжок в длину с места	1,90м	2,20м	2,45м	1,60м	1,75м	1,90м

### Раздел 3. Волейбол

#### Тестирование (волейбол):

##### 1.Передача мяча в парах через сетку:

###### ЮНОШИ:

«5» - более 15 передач;

«4» - 10-15 передач;

«3» - менее 10 передач;

###### ДЕВУШКИ:

«5» - более 12 передач;

«4» - 8-12 передач;

«3» - менее 8 передач;

##### 2.Верхняя прямая подача мяча через сетку:

###### Из 6 подач:

###### ЮНОШИ:

«5» - 5 точных подач;

«4» - 4 точных подачи;

«3» - менее 4х точных подач;

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 точных подачи;

«4» - 3 точных подачи;

«3» - менее 3х точных подач;

3. Умение применять элементы волейбола в учебной игре (перемещения, приём мяча, передачи, подачи мяча).

Раздел 4. Баскетбол

Устный опрос: Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол, волейбол). Рассказать о правилах игры (баскетбол, волейбол).

Тестирование (баскетбол):

1. Ведение мяча правой и левой рукой (обводка препятствий):

Оценивается правильность выполнения.

2. Атака кольца с использованием двушажной техники:

«5» - уверенное выполнение техники с двумя попаданиями в кольцо;

«4» - уверенное выполнение техники с одним попаданием в кольцо;

«3» - выполнение техники без попаданий в кольцо.

3. Штрафной бросок мяча в кольцо( из 10 бросков):

ЮНОШИ:

«5» - 5 попаданий;

«4» - 4 попадания;

«3» - менее 3х попаданий;

ДЕВУШКИ:

«5» - 4 попадания;

«4» - 3 попадания;

«3» - менее 2х попаданий;

4. Умение применять элементы баскетбола в учебной игре (ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения и т.д.).

## Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика

Рассказать о технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой. Рассказать о методах регулирования нагрузки: изменения веса, исходного положения, количества повторений. Составить индивидуальный комплекс упражнений для развития силовых качеств.

Тестирование:

1.Подтягивание на перекладине:

ЮНОШИ:

«5» - 12 раз;

«4» - 8 раз;

«3» - менее 8 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 18 раз;

«4» - 12-17 раз;

«3» - менее 12 раз;

2.Поднимание корпуса из положения лёжа за 1 минуту:

ЮНОШИ:

«5» - 50 раз;

«4» - 45 раз;

«3» - менее 45 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 35 раз;

«4» - 30 раз;

«3» - менее 30 раз;

3.Прыжки через скакалку за 30 секунд:

ЮНОШИ:

«5» - 70 раз;

«4» - 55-69 раз;

«3» - менее 55 раз;

ДЕВУШКИ:

«5» - 65 раз;

«4» - 50-64 раз;

«3» - менее 50 раз;

4. Толчок гири (юноши):

ЮНОШИ:

«5» - 20 раз;

«4» - 15 раз;

«3» - 10 раз;

Раздел 8. Лыжная подготовка

1. Рассказать о технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

2. Рассказать о первой помощи при обморожениях.

Контрольные задания: Выполнение:

1. Техники попеременного лыжного хода.

2. Техники одновременных лыжных ходов.

3. Техники преодоления спусков и подъёмов.

Тесты: Прохождение дистанции:

юноши – 5 км, девушки – 3 км.

«5» - 25,30 мин./14,30 мин.

«4» - 27,30 мин./17,30 мин.

«3» - 27,30 мин./17,30 мин

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине СГ.04 «Физическая культура»:

– в V семестре в форме дифференцированного зачета (зачет с оценкой).

### 4.1 Практические задания к зачету с оценкой

№П.П	ФИЗИЧЕСКИЕ СПОСОБНОСТИ	КОНТРОЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ	ВОЗРАСТ	ОЦЕНКА		
				5	4	3
1	Скоростные	Бег 100 м (сек.)	16, 17	4,3-4,4	5,1-4,8	5,2
		400м		5,5	5,0-4,7	1,12
		1000м		3,05	3,15	3,25
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м (сек.)	16	7,3	8,0-7,7	8,2 и ниже
			17	7,2	7,9-7,5	8,1 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см.)	16	230	195-210	180 и ниже
			17	240	205-220	
4	Выносливость	6- минутный бег (м.)	16	1500	1300-1400	1100 и ниже
			17			
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см.)	16	15	9-12	5 и ниже
			17			
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11	8-9	4 и ниже
		17	12	9-10		

### 4.2. Критерии оценивания

оценка «отлично» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «хорошо» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «удовлетворительно» - выставляется обучающемуся, если показаны результаты соответствующего норматива;

оценка «неудовлетворительно» - выставляется обучающемуся, не справившемуся с нормативами.